

Inhalt

Eine Art Vorwort.....	5
Diät adieu – Welcome Diät.....	6
Die „Grundgesetze“.....	7
Die persönlichen Voraussetzungen.....	9
Wie steht es um Ihre Gesundheit?.....	10
Wovon träumen Sie? Wie sieht Ihre Traumfigur aus?	10
Der Körper und der Schönheitsbegriff	11
Was heißt eigentlich Übergewicht?	12
Gespeichertes Körperfett – Das eigentliche Übergewicht.....	14
Lernen Sie Ihren Körper kennen - Nahrungsbedarf und Fettspeicher	15
Körperfett – Relevanz und Diät.....	17
Wie funktioniert eine übergewichtsrelevante Diät?.....	18
Bewusstes und Unbewusstes	19
Überprüfen Sie Ihre Motivation	21
Ihr Erscheinungsbild als Motivation	22
Die Nachhaltigkeit	23
Der schnelle „Erfolg“	23
Vermeiden Sie Diätlügen.....	25
Münchhausens gesammelte Weisheiten	26
Diätlügen, Abteilung Ausreden	31
Unrealistische Versprechungen	32
Fad Diets.....	32
Homöopathie und Abspecken.....	33
Passive Stimulation	33
Nichtoperative Fett-“Entfernung“	34
Setzen Sie sich ein realistisches Ziel	34
Wählen Sie einen Weg	36
Abnehmen heißt nicht unbedingt Diät	37
Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben.....	38
Entrümpeln Sie Küche und Keller	39
Werfen Sie Unnötiges über Bord	40
Gesunde Sattmacher.....	41
Vermeiden und bekämpfen Sie Frust und Stress.....	41

Abnehmen! Aber ohne Diät!

Man kennt fünf Hauptkategorien von Auslösern des emotionalen Essens:	43
Ideen, um das Überessen zu stoppen	44
Essen Sie nicht spontan	45
Die Nachsorge	46
Freuen Sie sich über Erfolg	47
Bleiben Sie dran	47
Fettverbrennungsmythen	47
MYTHOS 1: TEILWEISE VERRINGERUNG GELINGT	48
MYTHOS 2: KALTE GETRÄNKE REDUZIEREN FETT	48
MYTHOS 3: VERZICHT AUF GANZE LEBENSMITTEL-GRUPPEN FÜHRT ZU FETTVERLUST	49
MYTHOS 4: KALORIENARME ERNÄHRUNG IST DER EINZIGE WEG, GEWICHT ZU REDUZIEREN	50
MYTHOS 5: IMMER ZU BESTIMMTEN ZEITEN TRAINIEREN	51
MYTHOS 6: MAN MUSS XX MINUTEN TRAINIEREN, BEVOR ES ZU WIRKEN BEGINNT	52
MYTHOS 7: FETTVERBRENNENDE NAHRUNGSMITTEL, UM GEWICHT ZU VERLIEREN	52
MYTHOS 8: PROTEINREICHE/ KOHLEHYDRTARARME LEBENSMITTEL SIND AM BESTEN	53
MYTHOS 9: WENIGER ESSEN, MEHR VERBRENNEN	54
MYTHOS 10: AUF FETT VOLLKOMMEN VERZICHTEN	54
EMOTIONALES ESSEN	55
PMS	57
Gelüste	59
Krankheit	61
ZU WENIG ESSEN	63
Gesunde Nahrungsmittel	64